



Lineamientos preliminares para los administradores y participantes de los programas deportivos para jóvenes y aficionados 28 de enero de 2021 (revisión del 8 de diciembre de 2020)

Directrices para la realización de negocios: Cualquier escenario en el cual haya muchas personas reunidas supone un riesgo de transmisión de COVID-19. Todas las organizaciones y programas que reúnan personas en un espacio cerrado deben crear e implementar un plan para minimizar la oportunidad de transmisión de COVID-19. Los lineamientos a continuación ayudarán a los administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes y aficionados a reducir la propagación de COVID-19 en sus comunidades.

Además de los siguientes requisitos, algunos comercios **deben respetar** los períodos de cierre o las órdenes de confinamiento mientras estén vigentes. Para obtener más información sobre los requisitos que están vigentes en la actualidad y cómo se aplican a su comercio, visite [Períodos de cierre de los comercios y restricciones de confinamiento](#).

La orden ejecutiva actual no impone restricciones en los tipos de deportes que están permitidos practicar. Sin embargo, **el DHHS recomienda enfáticamente solo practicar deportes en los que los participantes puedan mantener el distanciamiento social**. A continuación, se brinda una lista de los deportes que se recomiendan y los que no.

El DHHS recomienda restringir las actividades deportivas a aquellas en las que los participantes puedan mantener el distanciamiento social, o en las que el contacto cercano sea limitado y breve:

Golf	Natación
Ciclismo	Buceo
Disco volador	Baile
Atletismo	Partidos de tenis individual
Curlin	Equitación
Pickleball	Patinaje artístico
Bádminton	Correr
Gimnasia individual	Levantamiento de pesas
Navegación/canotaje individual	Voleibol al aire libre/de arena/de playa

Para determinados deportes en los que el contacto cercano puede ocurrir, pero no es prolongado, el DHHS recomienda practicarlo en el exterior de ser posible, usar mascarilla si puede tolerarse, y limitar los torneos en los que se reúnen varios equipos.

Fútbol	Voleibol
Béisbol	Softball
Remo	Natación de relevos/Natación en equipo
Partidos de tenis de dobles	Hockey sobre césped
Lacrosse sin contacto	Fútbol americano con banderas
Ultimate	

El DHHS no recomienda actividades deportivas en las que los participantes no puedan mantener el distanciamiento social, y el contacto cercano sea frecuente o prolongado.

No se recomiendan los deportes organizados en los que los participantes no pueden mantener el distanciamiento social. Estos deportes, por lo general, requieren la proximidad de entrenadores y atletas que no forman parte de la misma vivienda o grupo familiar, lo que aumenta el riesgo de exposición a COVID-19. Para estos deportes, se recomienda que las actividades se limiten a prácticas, simulaciones o acondicionamientos deportivos en los que se usen jugadores ficticios, unidades de bloqueo, bolsas de boxeo y equipos similares, pero que los atletas no practiquen el deporte en sí mismo. Estas actividades pueden permitir a los atletas practicar y prepararse para los deportes reales para cuando se jueguen en el futuro.

Fútbol americano	Animación de competición
Lacrosse de contacto	Básquet
Rugby	Lucha
Baile grupal	Hockey
Patinaje artístico en pareja	Boxeo

Cantidad de participantes y espectadores

Independientemente del tipo de deporte que se practique, todos los administradores de programas deportivos deben:

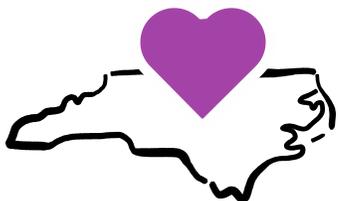
- En parques, campos o canchas exteriores:
 - Limitar la cantidad de espectadores al menor de (i) 100 personas por parque, campo o cancha, o (ii) 30 % de la capacidad establecida en caso de incendio del lugar (o 7 personas cada 1000 pies cuadrados, si no hay capacidad establecida en caso de incendio).
 - Si un complejo deportivo al exterior tiene muchos parques, campos o canchas, limitar la cantidad de espectadores, para que cada parque, campo o cancha no tenga más de la cantidad máxima de espectadores resultantes del cálculo que figura anteriormente.
 - Asegurarse de que los espectadores permanezcan sentados.
- En salas o canchas interiores:
 - Limitar la cantidad de espectadores a 25 por instalación.
 - Asegurarse de que los espectadores permanezcan sentados.

- Los jugadores, los entrenadores y el personal de apoyo no están sujetos a los requisitos de ocupación mencionados anteriormente.
- Hacer que todos los entrenadores, atletas, espectadores y otros participantes lleven un cubrebocas en el interior, a menos que declaren que se aplica una excepción.
- Hacer que todos los entrenadores, atletas, espectadores y otros participantes lleven un cubrebocas en el exterior, a menos que declaren que se aplica una excepción o estén en todo momento a más de 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Otras acciones recomendadas

Se recomienda que los administradores de los programas deportivos:

- Designen y dispongan equipamiento específico para usar que esté correctamente separado, a una distancia de 6 pies. Las clases o actividades grupales deben mantener una distancia de seis pies.
- Consideren que los entrenamientos en grupo/equipos se realicen siempre con el mismo grupo de personas, incluido el entrenamiento con pesas, para limitar la exposición en caso de que alguien se enferme.
- Recuerden a las personas que no se saluden con la mano, choquen los cinco ni choquen puño antes, durante y después del juego o la práctica.
- Los entrenadores, autoridades u otras personas deben modificar los métodos y evitar la comunicación cercana cara a cara.
- Programen los partidos para que incluyan un margen de tiempo adecuado entre partidas para permitir a los atletas, entrenadores y personal ingresar y salir de las instalaciones con interacción limitada.
- Los servicios de entrenamiento personal y de acondicionamiento físico deben practicar el distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando estos servicios requieren el contacto físico entre el entrenador y el deportista, deben lavarse las manos inmediatamente antes y después del contacto, y el contacto cara a cara debe ser mínimo.
- Limiten el uso compartido de equipos y asignen equipos individuales (por ejemplo, guantes de bateo, equipo para receptores, discos, raquetas, pelotas, etc.) para evitar que se compartan entre los participantes.
- Desinfecten todos los equipos deportivos y de ejercicio compartidos (de ser provistos) entre los usuarios, con [el desinfectante aprobado por EPA para SARS-CoV-2](#) con el tiempo de contacto adecuado permitido para la desinfección según las indicaciones del fabricante. Si el equipo debe ser limpiado por las personas, se deben proporcionar instrucciones sobre cómo desinfectarlo adecuadamente y el tiempo de contacto apropiado con el desinfectante.
- Recuerde a las personas llevar sus propias botellas con agua, y no compartirlas.
- Limiten el uso de las estaciones de hidratación (bebederos, fuentes de agua) y brinden vasos descartables o botellas de agua etiquetadas para cada persona al usar los bebederos.
- Si se ofrece agua o alimentos en algún evento, deben ser bolsas o cajas prearmadas para cada participante y brindar vasos descartables o botellas etiquetadas en lugar de preparar un buffet o comidas grupales y bebederos o refrigeradores compartidos.



#StayStrongNC

**Al mantener la distancia nos unimos.
Proteja a su familia y vecinos.**

Obtenga más información en nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**